



11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違うのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが「こんなこと思ってもいいの?」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、ぜひ保健室に話しに来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。



12月の保健目標「かぜをひかないようにしよう」

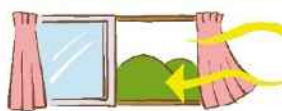
換気^きをしないとどうなる?

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行り
やすい時期になりました。少しの心
かけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

豊田市内でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖が増えてきています。学校では、手洗い・換気を指導しています。体調不良の日は無理に登校せず、自宅でゆっくり休んでください。また、10月15日に今年1例目の鳥インフルエンザの発生が確認されました。鳥のフンなどに触った後は、しっかり手洗いうがいをしましょう。鳥が死んでいたら触らず、大人に知らせてください。

1年生が歯みがきの練習をしました

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの歯など磨き残しが多い場所を意識してみがきましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯
菌の大好物。食べ
過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれ
いに保つ役割がありま
す。よくかまないで
液があまり出ないので、
むし歯になりやすくな
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見な
がらだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

上手な歯みがきの仕方を知って、歯の王様を守ろう



学校歯科医の川原先生より
(川原歯科医院)

「小学生になるとむし歯が増えます。そ
れは、「小学生になったから仕上げ磨き
しないよ」と一人で磨くことになるからで
す。乳歯と永久歯が混在している間は、
ときどき仕上げ磨きをして、口の中の状
態を見守ってください」



保護者の方々のおかげで、楽しく安全に歯の染め出しを行う
ことができました。ありがとうございました。